Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда **ребенок активно растет**, когда совершенствуются все системы его организма. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления **ребенка как личности**. В настоящее время все кто связан с детьми, замечают, что дошкольники все чаще и чаще болеют. **Ребенка**, конечно, все любят, когда он заболеет, лечат, но в повседневной жизни не используют средства и методы для укрепления его здоровья *(****оздоровления****)*. **Оздоровление** - это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

**Оздоровление ребенка**реализуется в следующих задачах:

Причиной детских заболеваний является несоответствие одежды и обуви температурному режиму. Таким образом, первая задача состоит в сопоставлении температуры и одежды.

Диагностика здоровья **ребенка**. Посещение специалистов для получения полной картины здоровья своего **ребенка**.

Режим дня - основа полноценного физического развития **ребенка**. Многие замечают, что в понедельник дети самые нервозные. Это все потому, что в субботу и воскресенье режим детей, соблюдаемый в детском саду - нарушается.

Очень хорошо, когда в семье существует традиция утренней гимнастики. С самого раннего возраста полезно приобщать детей к гимнастике с помощью игры.

Кроме всего этого полезны прогулки на свежем воздухе. В день **ребенок** дошкольного возраста выполняет 6-13 тысяч движений, следовательно, если этих движений меньше 6000, то наступает детский дискомфорт. Существует некое правило - обеспечить двигательную активность **ребенку** лучше на свежем воздухе. Хотя в плохую погоду дети, как правило, остаются **дома** и лишаются кислорода. В таком случае можно, даже нужно проводить так называемые *«Комнатные прогулки»*, их суть заключается в следующем: всем нужно тепло одеться, т. е. надеть шерстяные носки, спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть. А на самой прогулке, на улице можно использовать элементы сюрприза, соревнования, что бы **ребенок** не только насыщался кислородом, но и весело проводил время. Для веселья очень хорошо, если **родители** имеют запас подвижных игр. **Ребенок**, увидев играющих рядом **родителей**, несомненно, тоже будет играть.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

«Кроме этого важен спорт. С какого же возраста, и каким видам спорта можно обучить **ребенка**? В дошкольном возрасте рано говорить о настоящем спорте, но игры и развлечения с элементами спорта вполне доступны.

Дети,с самых ранних лет должны иметь: санки, лыжи, коньки, велосипед, мячи, кегли, шашки, шахматы и т. д.

Для **оздоровления ребенка** также важным является здоровое питание.К примеру: ограничить употребление сладкого, мучного, что может привести к порче зубов и к лишнему весу.

Закаливание детей тоже немало важно. Главное правило при закаливании – это постепенность и систематичность. Полезно купаться в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирание.

Поддержка психического здоровья включает в себя спокойную обстановку в семье, отсутствие ссор. Дети дошкольного возраста имеют потребность в проявлении заботы и ласки, чтобы чувствовать себя нужными, и в совместном времяпровождении

И помните, **родители ребенка** - пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.